

Was koche ich heute? Wir haben für Sie alles geplant, und Sie können mit dem Abnehmen gleich loslegen. Unser Wochenmenüplan bietet Rezepte mit drei Mahlzeiten, und insgesamt ca. 1400kcal pro Tag. Wer gegen den Hunger zwischendurch einen Vitaminkick (siehe Buch Seite 6–63) oder einen leichten Snack (bis zu 200kcal) oder ab und zu eine kleine Süßigkeit, etwas Salziges oder ein Glas Wein genießt, erhöht die Tagesmenge auf insgesamt maximal 1600kcal pro Tag.

Ein Wochenmenüplan erleichtert das Planen und Einkaufen. Wer mag, kann einen Lunch für den anderen Tag vorkochen. Wer lieber im Restaurant isst oder unterwegs bei einem Take-away einkauft, findet ebenso Ideen im Wochenmenüplan.

	Frühstück Ergänzen mit Milchkaffee ca. 70kcal	Mittagessen Ergänzen mit Bouillon und Gemüse- einlage ca. 20kcal oder grünem, leichtem Salat ca. 80kcal	Nachessen Ergänzen mit Bouillon und Gemüse- einlage ca. 20kcal oder grünem, leichtem Salat ca. 80kcal
MONTAG	<p>291 kcal</p>  <p>Rassige Omelette S. 80</p>	<p>507 kcal</p>  <p>Apfel-Rüebli-Salat mit Tofu S. 218 Oder auswärts essen*</p>	<p>573 kcal</p>  <p>Lachsforelle auf Dill-Lauch S. 172</p>
DIENSTAG	<p>254 kcal</p>  <p>Blaues Wunder S. 13</p>	<p>500 kcal</p>  <p>Erbslisuppe mit Schäumchen S. 253 Oder auswärts essen*</p>	<p>417 kcal</p>  <p>Steak auf Fenchel S. 160</p>
MITTWOCH	<p>175 kcal</p>  <p>Kakao-Bananen-Smoothie S. 48</p>	<p>535 kcal</p>  <p>Gemüsesalat mit Poulet S. 216 Oder auswärts essen*</p>	<p>472 kcal</p>  <p>Gemüse-Rührei S. 153</p>
DONNERSTAG	<p>198 kcal</p>  <p>Fenchel-Sandwiches S. 56</p>	<p>434 kcal</p>  <p>Avocado-Spinat-Salat mit Poulet S. 196 Oder auswärts essen*</p>	<p>509 kcal</p>  <p>Auberginengratin S. 114</p>

Frühstück

Ergänzen mit Milchkaffee ca. 70kcal

Mittagessen

Ergänzen mit Bouillon und Gemüse-
einlage ca. 20kcal
oder grünem, leichtem Salat ca. 80kcal

Nachessen

Ergänzen mit Bouillon und Gemüse-
einlage ca. 20kcal
oder grünem, leichtem Salat ca. 80kcal

FREITAG

153
kcal



Clementinen-Smoothie S. 46

438
kcal



Blattsalat mit Mozzarella S. 226
Oder **auswärts essen***

423
kcal



Gemüsecurry mit Poulet S. 189

SAMSTAG

254
kcal



Papaya-Joghurt S. 33

425
kcal



Tomme auf Zucchinigemüse S. 124

489
kcal



Pastinakensuppe mit Crumble S. 292

SONNTAG

170
kcal



Sonntagsspiegelei mit Bacon
(ohne Toastbrot) S. 83

457
kcal



Lachstatar mit Gurkensalat S. 246

432
kcal



Rindsmedaillons auf Pak-Choi S. 156

Dazu viel trinken (1 bis 2 Liter pro Tag): Wasser, ungesüßten Tee, aromatisiertes Wasser (Melisse, Kräuter, Zitronen-, Limetten-, Orangen-, Mandarinen-, Gurkenscheiben, Ingwer usw.)

Die angegebenen Kalorienzahlen sind pro Person berechnet, die Rezepte im Buch sind jeweils für zwei Personen.

*** Tipps zum Auswärtsessen**

Restaurant

- Fleisch/Fisch, Gemüse oder Salat
- Rindscarpaccio mit Rucola
- Grilliertes Fleisch mit Gemüse
- Gemüsesuppe

Take-away

- Caprese-Salat (Tomaten-Mozzarella-Salat)
- Gemüsesuppe
- Kaltes, mageres Fleisch oder Käse, Eier und Knabbergemüse oder Gemüsesalat
- Halbes Poulet ohne Haut mit Knabbergemüse